

Préparez-vous en **variant les plaisirs** !

La majorité des bassins du pays accueille à nouveau du public. N'oublions pas que les sites de baignade en extérieur sont également à nouveau accessibles. **Pourquoi alors choisir entre l'une et l'autre option ?** Coach Caro vous propose dorénavant chaque semaine, **une séance en eau libre** et **une séance en piscine**. De quoi faire le **plein de sensations** !

Plan d'entraînement 2020

Semaine du 27 juillet 2020 – Séance 2/2

ÉCHAUFFEMENT

FOOTING DANS L'EAU (EAU SOUS LE NIVEAU DES GENOUX) 2 MIN

FOOTING DANS L'EAU (EAU AU NIVEAU DU BASSIN) 2 MIN

FOOTING DANS L'EAU (EAU AU NIVEAU DES ÉPAULES) 2 MIN

Séance
en eau
libre

CORPS DE LA SÉANCE

NAGE AU CHOIX 5 MIN

CRAWL 2 x 8 MIN **Pause entre chaque série : 1 min**

RETOUR AU CALME

NAGE AU CHOIX SOUPLE 5 MIN

Retour à
l'eau

Durée de la séance 32 min

<< Bonne séance ! >> Coach Caro

